



## MERLUZA AL PAPILOTE CON VERDURAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos la cebolleta y la picamos, hacemos lo mismo con el resto de verduras, todo picadito finamente. Lo salteamos a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. No hay que cocinarlo en exceso ya que luego se terminan en el horno.
- 2º En un trozo de papel aluminio ponemos una cama con estas verduras, encima colocamos el trozo de merluza, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y formamos un paquete con el papel bien cerrado. Metemos estos paquetes en el horno, precalentado, a 180°C unos 8 o 10 minutos. Servimos los paquetes en el plato, cuando los abramos desprenderán todo el aroma.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [345 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	230 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	46 mg	159 mg	7 %